

જાલશિલાલ પ્રચારમાળા-૨

# બાળકોનો ખોરાક



લેખક  
ગિજુલાલ



દક્ષિણામૂર્તિ પ્રાસાદિર  
ભાવનગર

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૩૩૬૦ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ બાબડો નો ખોરડ

વિષય ૩૬૪ : ૫૭૩

# બાળકોનો ખોરાક

લેખક:  
ગિજુભાઈ

પ્રકાશક:  
નાનાભાઈ, ગિજુભાઈ  
શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ વિદ્યાર્થીભવન, ભાવનગર

મુદ્રક: સ્વામી આનંદ  
નવજીવન મુદ્રણાલય  
સારંગપુર, અમદાવાદ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૧૩૩૬૦

પ્રત ૨૫૦૦



સં. ૧૯૮૩

## બાળકોનો ખોરાક

**આ** વિષય ઉપર હું એકાદ લેખ લખવા બેઠો છું. પણ મારે શું લખવું એ જ પ્રશ્ન છે. મારે પોતાને ચાર બાળકો છે ને તેઓ સાંજ સવાર બે વખત મારી સાથે જ જમે છે. મારે આ બાળકમાં જેટલા પ્રયોગો કરવા જોઈએ તેટલા તો મેં કર્યા જ નથી. કદાચ પ્રયોગો જ કર્યા નથી એમ કહું એ જ વધારે સાચું છે. પણ કેટલીએક બાળક મારા અવલોકનમાં આવી છે. એ ઉપરથી આ વિષયમાં હું થોડુંએક કહી શકું ખરો.

મને એક વાત તો ખરાબર લાગી છે કે આજે આપણાં ઘરોમાં ‘બાળકોનો ખોરાક’ અને ‘મોટાં-ઓનો ખોરાક’ એવા બે ભેદો ઝ્યાંધ જ જોવામાં આવતાં નથી. બાળકો માટે અમુક વાનીઓ ખાસ

જ થાય અને અમુક વાનીઓ મોટાંઓને જ કામની  
 એવો સ્પષ્ટ તફાવત મારે ત્યાં તો નથી જ પણ  
 એવું લગભગ કોઇ જ ઘરમાં મારા જોવામાં આવ્યું  
 નથી. સામાન્યતઃ મોટાંઓનો ખોરાક એ જ  
 બાળકોનો ખોરાક હોય છે. સવારે જે કુટુંબોમાં  
 ચહા, કોશી, દૂધ, કોકો વગેરે લેવામાં આવે છે તે  
 કુટુંબોનાં બાળકો મા'બાપ સાથે તે જ લે છે: લોકના  
 ઘરમાં જ્યાં બાપ રોટલો ને છાશ કે રોટલો ને 'સા'  
 = 'ચા' શીરાવીને કામે જાય છે તે ઘરોનાં નાનાં  
 બાળકો પણ 'સા' ને રોટલી રોટલો જ ખાતાં  
 જોવામાં આવે છે. જ્યાં સવારમાં ઉનાં ઉનાં ગાંઠિયા  
 કે જલેબી ખવાતાં હોય છે ત્યાં બાળકોને તેનો  
 લાભ મળે છે. મતલબે સવારમાં જે મોટાંઓને  
 માટે થાય છે તેમાં નાનાંઓ પણ બળે છે. બપોરના  
 તો સાધારણ રીતે આખા ઘર માટે જે રાંધવામાં  
 આવ્યું હોય છે તે જ બાળકોને પણ ખાવાનું હોય  
 છે. સાંજે પણ એમ જ ચાલે છે: આમ સાધારણ  
 રીતે બાળકો માટેનો ખોરાક અને મોટાઓ માટેનો  
 ખોરાક એવો ભેદ દેખાતો નથી. બાળકો થોડું ખાય  
 છે મોટાંઓ વધારે ખાય છે. પણ આ ભેદ  
 ખોરાકનો નથી પણ પ્રમાણનો છે. આ બાબતમાં  
 આપણે હજી વિચાર જ થોડો કર્યો જણાય છે.

કદાચ બાળકો જ્યાં સુધી ખાંડ, ખાટું, તીખું મોટાંઓના પ્રમાણમાં ખાવા ટેવાય જતાં નથી ત્યાં સુધી તેમને માટે મોળી દાળ કે શાક વખતે જૂદાં કાઢવામાં આવે છે; જો કે ઘણેખરે ભાગે તો માખાપો એમ જ ઇચ્છે છે કે બાળકોએ ધીરેધીરે પોતાની જેમ પોતે માનેલા સ્વાદવાળું અને મશાલાદાર ખાતાં શીખી જવું જોઈએ અને કોઈ કોઈ ઘરોમાં તો બાળકોએ આંખોમાંથી આંસુ પાડતાં પાડતાં પણ એ ટેવ પાડવી પડે છે. બાળકની જીભ પહેલેથી મશાલા ખાઈ ખાઈને વિકૃત થયેલી હોતી નથી. આપણા મશાલાદાર ખોરાકમાં તેને સ્વાદ આવતો નથી. તેને ઉત્તરું તેવો ખોરાક ખાવામાં પીડા થાય છે. બાળક કહે છે: “તીખું નથી ભાવતું, આ તો આવું છે તેથી નથી ખાઈ શકાતું” તો મા કહે છે: “ભાવે નહિ શેણે? બધુંય ભાવતું જોઈએ. અમને કેમ ભાવે છે?” આપણે એમ કહીએ છીએ કે ‘જો બાળકને બધું નાનપણથી ન ભાવે તો મોટપણે તે ખાવાની બાબતમાં ચાગલું થઈ જાય; મોટપણે તેને ગમે ત્યાં જવું પડે, ગમે તેવું આહું પાતળું નશીબ મળે તો જીકું પાતળું ખાવું પડે ને દીકરીને તો કેવું સાસરે મળશે તે અગાઉથી કોણે ભરી દાણું છે; માટે બાળકને પહેલેથી જ ટેવ પડાવવી કે તેને

બધું જાવે ” આપણી આ માન્યતાને પરિણામે આપણે બાળકોને તેની પોતાની રૂચી પ્રમાણે પોતાના સ્વાદ પ્રમાણે ખાવા દેવાને બદલે આપણી રૂચી અને સ્વાદ તેના ઉપર લાદીએ છીએ. ઘણીવાર ઉપરનાં કારણો સિવાયના બીજાં કારણો પણ હોય છે. વળી બાળકોને કયો ખોરાક શીજતો છે, જૂદા જૂદા ખોરાકોમાંથી કયો ખોરાક તેને કંઈ ઉમ્મરે જરૂરનો છે ને જાવતો છે તેના કશા જ્ઞાન વિના જાણે કે આપણે ખોરાકની બાબતમાં ઘણું જાણીએ છીએ એમ માની બાળકને અમુકતમુક ખવરાવવાની બાબતમાં આગ્રહ રાખીએ છીએ. મા કહે છે, ‘ શાક તો તારે ખાવું જ જોઈએ. શાક ખાવાથી ઝાડો આવશે. ગોળ બહુ ખાઈશ નહિ. એથી તો પેટમાં કૃમિ વધશે. છેલ્લે થોડાં દાળભાત ન ખા તો બીજું ખાવાનું જ ન આપું. દાળભાત વિના પેટ શી રીતે બરાય. રાતે ખીચડી હલકી માટે રાંઠલો નહિ મળે વગેરે.” આમાં આપણા ખોરાકની બાબતના વહેમો અને મનસ્વીપણા સિવાય બીજું કશું નથી.

આમ એક તરફથી બાળકો માટે ખાસ ખોરાકનો વિચાર આપણી સામે છે જ નહિ; ઉલટું



આપણા પોતાના ખોરાકને બાળકે અનુકૂળ થઈ જવું જોઈએ એવો આપણો આશય છે.

જ્યાં ખાવું છે ત્યાં ઘરમાં બાળકોના ખોરાકની ચીજો જૂદી હોય અથવા બાળકો માટે જૂદી વાનીઓ બનતી હોય એવું તો ક્યાંથી જ હોય.

પરંતુ જો આપણે ખોરાકની બાબતમાં થોડું પણ જાણતા હોઈએ તો ? જો આપણે એટલું જ જાણતા હોઈએ કે તે જ ખોરાક ખરું પોષણ આપે છે કે જે મનગમતો છે, જે સ્વાદ આપનારો છે, જે જે પસંદગીથી લીધો છે, જે શરીરને જોતો છે ને જે જોતા પ્રમાણમાં છે તો ? તો બાળકોનું શરીરનું માધકાંગલાપણું બદલાઈને તેમનાં શરીરો સુંદર થઈ જાય, તેઓ બિવિધના ઘણા રોગોમાંથી બચે ને લાંબુ તન્દુરસ્ત જીવન ગાળે.

બાળકે બધું ખાવું જોઈએ કારણ કે થોડું થોડું બધું ખાવાથી બધો ખોરાક બાળકના પેટમાં જતાં સામટો લાભ થાય એ માન્યતામાં આપણું આરોગ્ય-શાસ્ત્રનું અગ્નિ છે. તેમજ બાળકને બધી જાતનું ખાવાનું ખાવાની ટેવ પાડવી જોઈએ કારણકે તેવી ટેવ એક કિમતી વસ્તુ છે ને તેવી ટેવ વાળું બાળક ગમે તે સ્થિતિમાં ચલવી લઈ શકે છે ને તેથી તે

સ્વાધીન રહી શકે છે. આ માન્યતામાં આપણું માનસશાસ્ત્રના નિયમોનું અજ્ઞાન છે.

શરીર પોતાના વિકાસ માટે અમુક વખતે અમુક જ જાતનો ખોરાક વધારે ઓછા પ્રમાણમાં લે છે. હાડકાં બંધાવાનો વખત હોય ત્યારે શરીર અમુક તત્ત્વોવાળો ખોરાક સવિશેષ માગે છે. અમુક સ્નાયુઓ વગેરેને સુદૃઢ કરવા માટે અમુક ક્ષારો વગેરેની તેને વધારે જરૂર છે. અમુક વખતે અમુકની અને અમુક વખતે અમુકની જરૂર પડે છે. અને એ જરૂરનું ધોરણ ખાસ કરીને બાળપણમાં ઝટ ઝટ કરતું તેમજ વિવિધ રહે છે. કારણકે બાળપણ શરીરના બંધારણનો કાળ છે. મોટાંઓનું શરીર બંધાયેલું છે. તે શરીરને તન્દુરસ્ત અને બળવાન રાખવા પૂરતી જ આપણી કાળજી હોઈ શકે છે. પરંતુ બાળકોનું બંધાતું શરીર આપણાથી જૂદી જ વાત માગે છે. આપણા શરીર રક્ષણના નિયમો અને સાધનોને બદલે શરીર સંવર્ધનનાં સાધનો તે માગે છે. આથી જ બાળખોરાક મોટાના ખોરાકથી અચૂક જૂદો પડેલો જોઈએ એટલું જ નહિ પરંતુ બાળકના પોતાના હાથમાં જાતજાતના ખોરાકમાંથી પસંદ કરવાની પુષ્કળ છૂટ હોવી જોઈએ. માટે જ બાળકે બધું

ખાવું જોઈએ કે તેને બધું ભાવવું જોઈએ એમ ન કહેવાય. છૂટ મળતાં બાળક પોતે જ કહી આપશે કે તેનો ખરો ખોરાક શો છે કેટલો છે અને તેમાંથી આપણને બાળખોરાકની બાબતમાં જાણવાનું મળશે.

ટેવ પડાવવી જોઈએ, ટેવ પડી હોય તો બાળક આગળ જતાં દુઃખી ન થાય એ માન્યતાથી બાળકને ઘણી બાબતમાં નુકસાન થાય છે. ટેવ પડાવવી અને પડવી એ બેમાં તફાવત છે. આપણે કોઈ કામ પોતાની ઇચ્છાથી વારંવાર કરીએ તો તે કામ કરવાની આપણામાં ટેવ આવે છે. આપણે રાત્રી-ખુશીથી પોતાના જ શોખથી દૂધ ઉપર લાંબો વખત રહીએ તો દૂધ ઉપર રહેવાની ટેવ પડે. પરંતુ કોઈ આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ કશું આપણી પાસે વારંવાર કરાવીને સિદ્ધ કરે તો સાં ટેવ પડાવી કહેવાય. આપણી ઇચ્છાનુસાર વારંવાર કરવાથી ટેવ પડે તે ઇષ્ટ છે, પણ ઇચ્છા વિરુદ્ધ ટેવ પડાવવામાં આવે તે બયંકર છે. ઇચ્છાપૂર્વક કામ કરવાથી ઇચ્છાશક્તિ — ક્રિયાશક્તિ — will વધારે ને વધારે બળવાન થાય છે. પણ ઇચ્છાવિરુદ્ધ થવાથી તે પ્રત્યેક ક્રિયા વખતે નિર્બળ બને છે. આથી જ્યારે આપણા થકા ટેવ પડે છે ત્યારે ક્રિયાબળ વધે છે અને બહારથી ટેવ પડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે

ધટે છે. ક્રિયાબળ વધવાની સાથે પડેલી ટેવ કાયમ રહેશે પણ જે ટેવ પડતાં ક્રિયાબળ ઘટ્યું છે તે ક્રિયાશક્તિની અશક્તિને લીધે જ લાંબો વખત ચાલશે નહિ. આમ પરાણે ટેવ પડાવવાથી માનસિક શક્તિની હાનિ છે.

પરાણે ટેવ પડાવવામાં માનસિક હાનિ કરતાં નૈતિક હાનિ વિશેષ છે.

જ્યારે બાળકોને આપણી ઇચ્છાનુસાર ખાવા-પીવાની બાબતના વિધિ નિષેધોને અનુસરવું પડે છે ત્યારે તેમનું સ્વત્વ નાશ પામે છે. સ્વપસંદગી જતાં સ્વાધીનતા જાય છે ને તે આપણી રૂચિનો દાસ થતાં વ્યક્તિત્વને ગુમાવે છે. ગુલામ બને છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને બતાવ્યું છે અને આપણો અનુભવ પણ છે કે જે બાળકો ઉપર અમુક ખાવું અને અમુક ન ખાવું કારણકે તેમાં કંઈ તો ધર્મનો લોપ છે, અગર તો શિષ્ટ આચાર વિરુદ્ધ છે, અથવા અછાજનું છે, અથવા આપણા ઘરમાં એવું ન હોય, એમ સંજ્ઞાપણે લાદવામાં આવે છે તે બાળકો આખરે મોટાં થતાં તેને પગાવવામાં આવેલા બધા નિયમોનો બેધડકપણે ભંગ કરવામાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લે છે.

‘ ભાવે તો ખા નીકર થા ઉભો ’ એમ કહીને આપણે બાળકને ન ગમતું ખાવાની ટેવ પાડીએ છીએ ને તેનામાં બળ અને સહગુણ કેળવ્યાનો આનંદ લાઇએ છીએ. ઘણીવાર બાળક આપણી સામે લડે છે. ખાતું ખાતું ઉઠી જાય છે. આપણે કહીએ છીએ ન ખાતું હોય તો રહેવા દે. બાળક અમુક વખત સુધી તો પોતાના આત્મબળ ઉપર ટકે છે. પણ આખરે શરીરની માગણી આગળ હારણ થાય છે ન ગમતો જ ખોરાક ચાર છ કલાકે પાછો ખાય છે. આપણે કહીએ છીએ “એમ જ બાળકોને ટેવ પડે, એમ જ તેમની શક્તિ વધે.” પણ આમાં કેવળ ક્રિયાશક્તિના હાસનું દર્શન છે. ભૂખના દર્દથી હારી જઇ માણસ ન ગમતો ખોરાક સ્વીકારે એવી સ્થિતિમાં બાળકને મૂકનારની એમ જ મૂકનારની એમ બનેલી આમાં નૈતિક અધોગતિ છે.

અમુક ખોરાક ખાવો, અમુક નિયમથી ખાવો અમુક માપથી અને સમયસર ખાવો વગેરે કડક નિયમો બાળકને ખાવાની ખાતમમાં જે છૂટ જોઇએ તેના વિરોધી હોવાથી તેને જ પરિણામે આખરે બાળક સ્વચ્છંદી, ખાધરૂં અને બાળક બની જાય છે.

બાળકને જે ખાવું હોય તે ધરાય તેટલું ન ખાવા દેવાથી અને આપણને ગમતું તેમને ધરવીને ખવરાવવાથી બાળકને ખોરાકની તૃપ્તિ થતી નથી ને તેથી તેને ચોરી કરવી પડે છે. બાળકો છાનુમાનું ચોરીને ખાધ જવાના દાખલા કંઈ શોધવા જવું પડે તેમ નથી.

અર્થાત્ બાળકના શરીરના સાચા વિકાસ માટે શરીરને પોષક અને રોચક એવો ખોરાક બાળકને જાતે જ પસંદ કરી લેવાનું ક્ષેત્ર આપણે ઉલ્લેખ કરવું જોઈએ.

જેઓએ આ બાબતમાં થોડા પણ પ્રયોગો કર્યા છે તેઓ પાસેથી જાણવા મળે છે કે આજ વાત ખરી છે.

નાનપણમાં મને પોતાને રોટલી ને ગોળનો લાડવો બહુ ભાવતો અને તે જ હું ખાતો. મને ખીજું ખાવું થોડું જ ગમતું. કોથમરીવાળી દાળ, કારેલાનું શાક એવું એવું ન જ ભાવતું. એવું થતું ત્યારે મારે રડવું પડતું. પણ મને મારો ઉપર લખ્યો ખોરાક મનમાન્યો મળી રહેતો તેને પરિણામે માફ શરીર ઠીક બંધાયું. ખાવાની બાબતમાં મારી પસંદગી આડે કોઈ ન આવવાથી મારી ક્રિયાશક્તિને નબળું પડવું ન પડ્યું. એ બળવાન ક્રિયાશક્તિ આજે મને ગમે તેવો જાડો પાતળો ખોરાક-રોચક કરી લેવાનું

બળ આપે છે. આજે કૌથમરી આફું બધું ખાવા સામે મને કશો વિરોધ બંધાયો નથી.

આથી વિરૂદ્ધ દાખલો મારા દીકરાનો છે. એને ભાત ભાવે નહિ ને અમે એને ખવરાવીએ. દરેક વખતે તે રડે જ. વર્ષો સુધી આમ ચાલ્યું. આજે તેને ભાત સામે સખ્ત અણુગમો છે. તેની માનસિક શક્તિના નુકસાનનું માપ તો કેમ કઢાય !

મારા બાપા મને જે જોવે તે લાવી આપતા. ખાવાની બાબતમાં 'એ આ ખાશો તો માંદા પડશો ને તે ખાશો તો મરી જશો' એવું વારે વારે કોઈ સંભળાવતું નહિ. જે ગમતું તે ભાવતું ત્યાં સુધી ખાતો. રેવડી અને કાળુનો એક લડકો ભરીને મારી પાસે રહેતો.

પરિણામે આજે મને જે તે ખાવાની અબળખા નથી રહી.

વળી મનગમતું અને ધરાઈને ખાવાની છૂટ હોવાથી સાધારણ રીતે મને ખોરાક પચી જ જતો. છતાં હું ખાવાની મરજી ઉપર અન્દરથી સમતોલતા કેળવવાના અનુભવમાંથી પસાર થતો હતો તેથી ધણી-વાર અજીર્ણ થતું. પણ મારી સાંભરણ પ્રમાણે નાનપણ પછીથી એ અનુભવોમાંથી જ જાણે કે અજીર્ણ કદિ પણ ન થાય એવી મારામાં મિતાહારીની ટેવ આવી

ગાઇ છે એમ કહી શકું. કહેવાનું એમ નથી કે બાળકોને અજીર્ણ થાય ત્યાં સુધી ખવરાવવું; મતલબ એ છે કે મને છૂટ હતી તેથી કદિ કદિ અજીર્ણ થતું. પણ એમાંથી જ મારામાં મિતાહારીપણું આવ્યું.

મિતાહારીપણું એ બહારની વસ્તુ નથી. એ ઉપદેશથી શરીરને કેમ જ ચોટે. એ તો પોતાના મનમાંથી જ આવવું જોઇએ. અને એ જાત અનુભવ-માંથી આવે છે.

\*“ એક માતાનો અનુભવ ” પણ ઉપદ્રા કથનને સમર્થન આપવાની દિશામાં જાય છે.

પરંતુ આજે જ્યારે હું બાળકોને ખોરાકની બાબતમાં જોડું છું ત્યારે મને દુખ થાય છે.

એક બાળુ માબાપોનું બાળકોના ખોરાક સંબંધે કેવળ અજ્ઞાન છે, બીજી બાળુ પુષ્કળ વહેમો છે ને ત્રીજી બાળુ અર્ધજ્ઞ એવું આરોગ્યશાસ્ત્રનું જ્ઞાન છે. આ ત્રણે સ્થિતિ બારે ભયંકર છે. બાળકોના ખોરાક સંબંધે જેઓના મનમાં કશું છે જ નહિ તેઓને મન “બાળકોનો ખોરાક” એ વિચાર જ નવી વાત છે. એ બાબતમાં આપણે તેમને પૂછીશું તો “ આપણે ખાઈએ તે ભાવે તો બાળકો ખાય: એમાં વળી વિચારવનું શું? આપણે બધાં



એમ જ મોટાં થયા હોઈશું ના ? આપણાં છોકરાંને માટે વળી કયો બાળખોરાક જૂદો પડ્યો છે ?” એમ તેઓ કહેશે. બાળકોના શરીરોમાં જૂદે જૂદે વખતે થતા ફેરફારો અને તેને લીધે જોઈતી જૂદી જૂદી વસ્તુઓ અથવા બાળકોના બાવાબાવોનો વિચાર ઉભો જ થયો નથી. ‘આગે સે ચલી આતી હે’ એમ ચાલ્યે આવતે માર્ગે તેઓ અજાણપણે ચાલ્યા જાય છે. તેઓ બાળકોને અમુક વખતે ખાવા દેવું, અમુક ખોરાક તો ન જ દેવાય, અમુક જ ખોરાકને અમુક રીતે રાંધીને દેવાય, અમુક ખોરાક દવાઓરૂપે દેવાય એવું એવું જે બહિલાઓ કે જાણકારો કહી રહ્યા છે તેનો ઉપહાસ કરે છે. તેઓ બાળકોના ખોરાકની બાબતમાં ‘મેતો મારેય નહિ ને મેતો બણાવેય નહિ’ એવી વૃત્તિ ધરાવે છે ને પરિણામે પેલા અર્ધજ્ઞાની અથવા બહેમી માઆપોનાં બાળકો કરતાં કેટલીએક વાર પોતાનાં બાળકોને શરીરે રૂઢપુટ બતાવે છે. પરંતુ એમનાં થોડાંએક રૂઢપુટ બાળકો સાથે બાળમૃત્યુ સંપ્ત્યા કેટલી જોડાએલી છે એમ જે જાણીએ તો આપણને ખબર પડે કે અજ્ઞાનને કારણે બાળકને કેટલું નુકસાન થાય છે. છતાં આ અજ્ઞાની લોકોમાં જેમ હરહમેશ જ્યાં અજ્ઞાન છે, જ્યાં સુધારાનો નવો પ્રકાશ આવ્યો નથી ત્યાં પરંપરિત

રીતોનો લાભ છે તેમ છે. સાધારણ રીતે આ લોકો એટલે કે જેને આપણે લોકવર્ણુ—કાળા કણખી વાઘરી — કહીએ છીએ તેઓમાં થોડુંએક વારસામાં ચાલ્યું આવતું જ્ઞાન છે. તેઓ છેક નાનાં બાળકને લાળીયું ખવરાવી તેને થોડ્ય ખોરાક આપશે; રોટલાનો ગરમલો ઘી અને ગોળનો ખોરાક પણ તેમનામાં વધારે જોવામાં આવશે. તેઓ તેમનાં નાનાં બચ્ચાંને શેડ કઢા દૂધનાં શીણ ખવરાવતાં જોવામાં આવશે. બાકી તો પોતે જ ખાય તે બાળકો ખાય; બાળકો ખૂબ રમે રખડે તો પચી જાય ને સાજતાજ રહે; આમ એની મેળાએ ચાલ્યું તો ચાલ્યું નહિતર બાળકોનાં શરીરો બગડે એથી વધારે આગળ ગયા નથી. આજના સુધારામાં તેઓ પણ સપડાએલાં છે. તેઓ જેમ આજની હોટેલની ‘ચા’એ હળ્યા છે તેમ જ તેમનાં બાળકો આજે પાંચ પૈસો લઈ દુકાને જવા શીખ્યાં છે.

ઠેક મધ્યમ વર્ગના બાળકો સૂધી બજારનું ચલેણું —ગમે તે જતનું—સામાન્ય વસ્તુ થઈ પડી છે: અલપલ ખાવાની સામે લોકનો વાંધો હોય છતાં તેમનાં બાળકો તે તરફ વધારે ને વધારે ધસરડાતાં જાય છે. મારા પાડોશી સાદુળ કેળીનાં છોકરાં સવારમાં ઘરમાં ‘સા’ નીકળે છે તે પીએ છે. રામા કાયમંનનો છોકરો શીરામણમાં ‘સા’ અને રોટલી

ખાય છે: વિનુ ગામમાં જાય છે તો પાછ પૈસાની ગોળીઓ લેતો આવે છે. અજ્ઞાન માળાપો ગામનું ચવેણું ખાવા દેવામાં કાયદો ગેરકાયદો સમજતાં નથી તેથી તેમ ચાલવા દે છે.

ઠહેમી માળાપો અજ્ઞાન માળાપો કરતાં વધારે નુકસાન કરી રહ્યાં છે. તેઓ પોતાનાં બાળકોનાં શરીરો પ્રત્યેના અતિમોહને લીધે જ તેમનાં શરીરોને બગાડે છે. બાળક માંદુ જ ન પડે તેમ તેઓ ઇચ્છે છે. ખૂબ ખાવાથી ઝાડા થાય, ખાંડ ખાવાથી કફ થાય, ખેર ખાવાથી આંચકી થાય, તલ ખાવાથી ઉધરસ થાય એવું એવું પોતાની કલ્પનાથી બેસારીને બાળકોને ન ખાવા દેવાની એટલી સખ્તાઈ ફળી કરે છે કે કાંતો બાળકો ભૂખે મરે છે, કે કાંતો તેઓ અર્ધ ભૂખ્યા રહે છે, માળાપ ધારે છે કે તેમનાં શરીરો સાજા છે કારણ કે તેમને જડો ઉલટી થતાં નથી પણ ખરી રીતે માય કાંગના જેવાં રહે છે. ક્યારે ખાવાનું મળે ને ખાઉં તેવું તેમના મનમાં આપો દિ રહે છે. તેઓ ચોરીને ખાધા પછી માર અને ઉપવાસનો દંડ મેળવે છે. ધણીવાર બીજાને ઘેર કે પોતાને ઘેર લાગ મળતાં ખૂબ ખાઈને માંદા પડી જાય છે. માળાપો આવાં બાળકોને સાથે લઈ કોઈને ત્યાં જાય છે તો ખાવું છે ખાવું છે કહીને માળાપ કહે છે તેમ તેમન

કવરાવે છે ને બોંઠા પાડે છે. પોતે બાળકોને પૂરું ખાવા નથી આપતાં તેથી બાળકો આમ કરે છે તે સમજવાને બદલે તેઓ ખીજાને નક્કી કરે છે કે બસ ખાવા જ ન દેવું. ઘણા ઘરોમાં ખાવાની ગરીબાઈ ન હોવા છતાં આવી વહેમી માન્યતાને લીધે બાળકો અપૂર્ણ પોષાણેલાં રહે છે. ખાવાનું ન દેવાની ચોકસી જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ બાળકમાં આધરાપણું આવતું જાય છે. બાળકની પાચનશક્તિ અનુપયોગને લીધે નબળી પડે છે. ને બાળક દિવસે દિવસે ખાવાની બાબતમાં કોઈપણ જાતનો સંયમ રાખવા અશક્ત બને છે. છેક ગરીબ માબાપોને ત્યાં તો બાળકોના ખોરાકનો પ્રશ્ન જ ક્યાંથી રહે ત્યાં તો માંડ પેટ ભરવાનું હોય. આપણો ત્રીજો વર્ગ અર્ધજ્ઞાનવાળા માબાપોનો છે. આ વર્ગ બાળકોને ખાવાની બાબતમાં પેલા બે વર્ગ કરતાં વધારે કાળજી રાખવાનો દાવો કરે છે. તેઓ બાળકના ખોરાક વિષે ચોપડીઓ વાંચે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક વાચનનો અમલ કરે છે. બાળકો માટે નીકળેલાં ટોનીકા અને તૈયાર ખોરાકો વાપરવા માટે જરૂર પડે તો પોતાના પેટમાં પણ કરકસર કરે છે. તેઓ બાળકોનું હિત પોતાનાથી આગળ ધરનારા છે. હરેક રીતે બાળકને સુદૃઢપણે ઉછેરવાનો વિચાર

તેમના સમક્ષ રહે છે. આ વર્ગ મોટે ભાગે આપણા ભણેલાઓમાંના જેને સુધરેલાઓ કહીએ છીએ તેના છે. તેમની બાળકોરમાં જેટલી શુભેચ્છા છે તેટલી જ તેમનામાં જો આવડત હોત તો તેઓ વધારેમાં વધારે જશ મેળવત. તેમનો બાળક પ્રત્યેનો પ્રેમ અને જવાબદારી તેમની પાસે પૈસા ખરચાવે છે. મેલીન્સ કુડ અને બીજા ખોરાકો તેમને મન દેવતાને મેરથી આવેલા ખોરાકો છે. ચોપડીમાં લખેલું તેમને માટે શાસ્ત્રવચન છે. તેઓ ચોપડીઓ વાંચે છે, તે પ્રમાણે જ ખોરાક આપે છે; ચોપડીમાં લખેલું હોય કે ત્રણ વખત ખોરાક આપવો તો ત્રણ વાર આપશે ને પાંચ વાર લખ્યું હશે તો પાંચ વાર આપશે. ચોપડીના લેખકોએ લખેલા લખાણમાં તેમને વિશ્વાસ છે:

ઉપલો જ વર્ગ વધારે દ્રવ્ય ખરચી શકે તેવો હોય છે તો જમ, ચૉકલેટ, જાતજાતનાં બિસ્કેટ, કેક વગેરેને બાળકોનાં ખોરાક તરીકે વાપરે છે.

તેઓ તૈયાર ખોરાકની જાહેરાતથી કે દેશપરદેશ ફરી આવેલા મિત્રોની ભલામણથી કે અહિં વસતા પરદેશીઓ અને Anglo Indians ની દેખા-દેખીથી પરદેશી લોકોમાં પ્રચલિત એવા બાળકોના ખોરાકોને સીધા બજારમાંથી રસોડામાં લાવીને વાપરે છે.

આં વર્ગના આ પ્રયત્નોનું કેવું ફળ આવ્યું છે તે વિષે મારો જાત અનુભવ એટલો નથી કે હું એક અથવા બીજી બાબુ ખાસ વિશેષ કહી શકું, પરંતુ એમાંથી કેટલાયે પ્રશ્નો વિચારવા માટે ઉઠે છે. પરદેશી બાળકો માટે પ્રચલિત થએલાં અને વિલાયતથી આવતાં ખોરાકો આપણાં બાળકોને શું ખરેખર માફક આવે છે ? ગરીબ માળાપો માટે તે મોંઘા નથી શું ? તેવા ખોરાકો પરદેશમાં હજી આરોગ્ય શાસ્ત્રીઓએ માન્ય કર્યા છે ? અથવા તો તે માત્ર માંદગીની સ્થિતિનાં બાળકો માટે જ કામના છે ? કદાચ તેવા ખોરાકોમાં ગુણો છે તો તે ગુણવાળા ખોરાકો વધારે સસ્તાં અને તાજાં આપણે બનાવી ન શકીએ ?

આ બધા પ્રશ્નો ઉપરાંત મહત્વના પ્રશ્નો એ છે કે જે બધું ચોપડીઓમાં લખેલું છે તે આપણને કબૂલ હોઈ શકે ? તેની પાછળ આપણો જીવંત જાગૃત અને પ્રયોગસિદ્ધ અનુભવ ન જોઈએ ?

એથી પણ વધારે મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે આપણે પોતે જ આપણાં બાળકોના ખોરાકની બાબતમાં પ્રયોગ કરવાની જરૂર નથી ? મોટા માણસને મોટો ડોઝ ને નાનાં બાળકને નાનો ડોઝ જેમ એક જ રોગના દર્દી માટે ચાલે છે એમ જો ખોરાકની બાબતમાં આપણી માન્યતા હોય તો કોઈ

પણ જાતના પ્રયોગને અવકાશ નથી, પણ આગળ કહ્યું તેમ આપણે મોટાઓનાં અને નાનાં બાળકોનાં શરીરોની જરૂરીઆતોમાં તફાવત છે તેમ ખોરાકના તફાવતની જરૂર છે તો જરૂર પ્રયોગ કર્યે જ છૂટકો.

વ્યવહારિક દૃષ્ટિએ બાળકોનાં ખોરાક સંબન્ધે કંઈક આમ કહી શકાય.

છેક નાનાં બાળકો માટે તેની માનું ધાવણ ઉત્તમોત્તમ ખોરાક છે; માનું ધાવણ તંદુરસ્ત તો જોઈએ જ. મા પોતે બાળકને જોઈએ તેટલું ધાવણ પૂરું પાડે તેવાં આરોગ્યવાળી ન રહે તો તે બાળકના શરીરના પોષણમાં આવતી ઉંચુપની જવાબદાર જ છે.

ઘરપમાં આજે પણ 'Wet Nurse' ધાવને રાખવાનો રિવાજ છે. આજના વિજ્ઞાને આ રિવાજ યાને ફેશનને છેક નિંદી છે. જેમ બાળકને પોતાની માના પ્રેમનો હક્ક છે તેમ જ તેને તેના ધાવણનો હક્ક છે; ધાવને રાખનારી મા બાલપ્રેમમાં પૂરેપૂરું સમજી જ નથી. બાળક થોડા વખત વધારે ઉંઘવામાં પડ્યું હોય કે દૂર હોય અને ધાવ્યું ન હોય તો માને ધણેણી ચડે છે એ અનુભવ માનો છે. આ ધણેણી એટલે બાળકને પોષવાનો પ્રેમભર્યો ઉમળકો. બાળકને લેતાં લેતાં માની છાતીમાંથી દૂધની ધાર વધુટે છે પણ ધાવની છાતીમાંથી નથી વધુટતી. મા

બાળકને ધવરાવે છે ત્યારે તે પોતાનો પ્રાણ દૂધ સાથે બાળકમાં રેડે છે. એ વખતનો માનો અનુભવ અદ્ભુત છે. એ વખતે માને જે સુખ મળે છે તેમાં માતૃત્વની સહજેચ્છાની પરિતૃપ્તિ મળે છે. ધવરાવતી વખતે માતા, લગ્નજીવનની, પ્રેમજીવનની, માતૃત્વની સાર્થકતા અનુભવે છે. માતા ધાવણુવાટે મનુષ્ય, પ્રેમને બાળકમાં ઉતાર્યા કરે છે.

ધાવમાં આ ઉમળકો આવે ખરો? ધાવ તો બાકુતી હોય: તેણે થરથરતી નર્ગે શેઠનું બાળક જણ્યું નથી. તેને તો પૈસા લઈ પોતાના બાળકના ખોરાકનો વેપાર કરવાનો છે. ધાવની સંસ્થા સદ્ભાગ્યે આપણે ત્યાં હજી એવી વધી નથી. યુરપમાં તેનું આર્થિક અને નૈતિક નુકસાન સમજાયું છે તે એનો જીવાળ પાછો વળ્યો છે. ધાવનું ધાવણુ બાળકને માફક ન પણ આવે. લોહીના સંબન્ધથી બાળક અને મા બન્નેમાં જે પ્રેમ પ્રવાહ વહે તે ધાવમાં ન વહે તેથી ધાવણુ એટલું પોષક ન બને. ખોરાકમાં પોષણરૂપ ખવરાવનારનો પ્રેમ પણ છે જ. ધાવણુમાં તે વધારેમાં વધારે છે. મોઝેષુ માતા એ વાક્ય રહસ્યમયું છે. વળી ધાવ રાખવી એ આર્થિક દૃષ્ટિએ હાનિકારક છે કારણ કે એમાં એક બાળકના મોઢામાંથી દૂધ લઈ લઈ બીજાને



આપવાનું હોવાથી ધાવના બાળકને ભૂખ્યા કે અર્ધ ભૂખ્યાં જ રહેવું પડે. કુદરત પ્રત્યેક માતાને પોતાનાં બાળક માટે દૂધ આપે છે. એક બાળકનું દૂધ બે ચાર બાળકો માટે પૂરું ન જ પડે. એક તરફથી પૈસા માટે પોતાના પ્રિય બાળકનો ખોરાક શ્રીમન્તોને વેચવો અને બીજી તરફથી સોન્દર્ય ટકાવવાની ઘેલછાથી પોતાના જ બાળકને ધાવ પાસે ધવરાવી મોટું કરવું એમાં નૈતિક અધોગતિ તો ઉઘાડી જ છે. માટે બાળકોના ખોરાકમાંથી અપરાધના પ્રસંગ શિવાય ધાવના ધાવણને સદાને માટે દૂર જ કરવું ઘટે છે. મા ન હોય ત્યાં પણ ધાવના બાળકનો વિચાર કર્યા પછી જ તેનો ઉપયોગ લઘુ શકાય. અણુછૂટકે ધાવનું દૂધ વાપરતાં બે વાત ધ્યાનમાં રાખવી જ જોઈએ. એક તો ધાવને પોતાને કેટલા વાસાનું એટલે કે કેટલી ઉમ્મરનું બાળક છે; ધાવ તાજી સુવાવડમાંથી ઉઠી હોય ને તેને ધવરાવવાનું બાળક મોટું હોય તો તેને ધાવનું દૂધ બરાબર માફક ન આવે. વળી ધાવનું બાળક વરસ દોઢ વરસનું હોય ને ધવરાવવાનું બાળક તાજું જન્મેલું હોય તો ધાવનું દૂધ પારેટ થઈ ગયું હોવાથી બાળકને ભારે પડે.

બીજી વાત એ છે કે ધવરાવવાનો ધંધો કરનારી ધાવોને ઘણીવાર અંગના અથવા ધાધના

રોગો હોય છે. આવા રોગવાળી ધાવ ન આવી જાય તે ખાસ જોવું.

માના દૂધ સાથે કે તેના બદલામાં બાટલીથી દૂધ પાવામાં આવે છે. ઘણે ભાગે આ સહભાગ્ય માંદી માતાઓનાં બાળકોનું જોવામાં આવે છે. મા કાંઈ નહિ તો બાળકો માટે જ તંદુરસ્ત રહેવા અગર માતા ન થવા અને સંયમ સાચવવા આગ્રહ રાખે તો બાળકો બાટલીના દૂધમાંથી બચે; છતાં માની માંદગીના સંબંધે કે એવા સંજોગોમાં બાળકને ગાયનું કે બકરાનું દૂધ ઉત્તમ ખોરાક છે. બાટલીથી દૂધ પીતાં બાળકો બાટલીની સાફશુદ્ધ ન રાખવાથી તેમાં દૂધ બગડી જવાને કારણે ઉલટાં માંદાં પડે છે: ધવડાવ્યા પહેલાં અને પછી બાટલી અને ડીંટડી બન્ને જ ઉંઠા પાણીથી ખૂબ સાફ કરવી; એમાં દૂધ તો ભરી ન જ મૂકવું. બાટલી ચોરસ કે ખાડાવાળી નહિ પણ ગોળ વાપરવી. ગધેડીનું દૂધ તેથીયે વધારે ગુણુકારી છે.

ધાવણુ છોડાવ્યા પછી બાળકને પૂરેપૂરા દાંત આવી ન જાય ત્યાં સુધી પેય, લેણ અને ચાવીને ખાવા જેવા છતાં નરમ એવા પદાર્થો અનુક્રમે આપવા હજી છે.

પેયમાં ગાયનું દૂધ સર્વોત્કૃષ્ટ છે: ગાયના શેકકઢા દૂધનો ગુણ તેનું તાજપણું ગરમી અને હળવાપણામાં છે: માના લોહીની જે સીધી ગરમી અને પ્રાણુ ધાવણુમાંથી મળે છે તેજ વસ્તુઓ ગાયમાતાના દૂધમાંથી મળે છે. બધા ડૉક્ટરોનો એ મત તો સરખો જ છે કે દૂધ અમૃત છે. બાળકની તન્દુરસ્તી માટે પ્રત્યેક ઘરમાં એક એક ગાય રાખીએ તો પણ કાંઈ ખાસ વધારે પડતું કયું ન કહેવાય. માબાપે નાનાં બાળકો માટે બનતા પ્રયત્ને ગાયનું દૂધ મેળવવું જ જોઈએ.

પોષણમાં ઉપયોગી તત્વો જેવાં કે વિટેમીન્સ દૂધમાં સારા પ્રમાણમાં છે. પણ તે તાજાં દૂધમાં; દૂધ ઉકાળીને પાવામાં આવે તો ઉક્ત તત્વો બળી જાય છે. પરંતુ દૂધ તાજું ન મળી શકે કે આપી ન શકાય તો તો દૂધ અવશ્ય ઉકાળીને જ આપવું; કારણ કે ઠંડા પડી ગયેલ દૂધમાં રોગ કરનારાં જંતુઓ ક્ષણે ક્ષણે અસંખ્યપણે વધતાં જાય છે.

છાશ સાફ પેય છે. ભાવે તેટલા પ્રમાણમાં બાળકને આપવી. ‘છોકરાંથી છાશ ન પીવાય’ એ કહેવતનો કોઈ ખોટો અર્થ ન કરે. છાશ ખાવાથી માથું દુઃખે કે તાવ આવે એ વહેમ છે.

મ્હા, કાશી, વગેરે ખોરાક જ નથી. તેઓ માત્ર ઉત્તેજકો છે. બાળકો માટે તે હાન્ય છે. બાળકને

એકવાર આવાં પીણા પાછને કે પીવા દધને આપણે તેની શુદ્ધ રચી બગાડીએ છીએ. પછીથી તેને દૂધ નથી બાવતું માટે 'શું કરીએ ચહા આપવી જ નોંધએ' એવો બચાવ કરીએ છીએ. વળી ચહા વગેરે ધરમાં પીવાય તે જ કારણે બાળકો તે તરફ જવાં કરતાં હોય તો કાંતો ધરમાંથી તેવાં પીણાને રમ આપવી નોંધએ અગર તો બાળકો માટે તે બંધ નોંધએ. આ બંધી સખ્ત ન લાગે માટે તેને રચીકર એવું બીજું પીણું બાણું આપણે આપવાની સરસ યોજના પ્રથમથી કરી રાખવી.

ચાટવા જેવા પદાર્થોમાં લાણીયું, ચોખાની પેજ, સારી વસ્તુઓ છે. જુવાર, બાજરો કે ચોખાની ધાણીના લોટની કાંજી અગર બાળકો માટે સંપૂર્ણ અને હળવા ખોરાકો છે. નરમ ચોખા માખણ કે ઘી નાખી આપવા ઠીક છે. રોટલાનો ગરબલો ઘી અને ગોળનો લાડવો પણ સારો છે. ઢોકળાં બાફેલાં સારાં; તળેલાં નહિ. મુરખ્યાઓ અને જૈમ નાનાં બાળાકોનાં ખોરાક તરીકે સારાં નથી. થુલીનો દૂધપાક, થુલીની કાશી સારી બનાવટો છે.

એડ અને બિસ્કોટોમાં એડ કુત્રેલો પદાર્થ હોવાથી સારી ચીજ છે. ખાઉન એડ સારી: દુકાનની એડ

તાજી નથી મળતી. તે અસ્વચ્છ નીકળે છે. ખરાબ લોટ વાપરેલો હોય છે ત્યારે ધનેડાં નીકળે છે. માટે બ્રેડ ધરની તાજી બનાવેલી જોઈએ. બજારમાં જે નાનાં નાનાં રમકડાં જેવાં ગિસ્કેટો નાનાં છોકરાંને લઈ દેવામાં આવે છે તે મેંદાના હોય છે તો બહુ નુકસાનકારક નીવડે છે. તે પૂરેપૂરાં કુલેલાં હોતાં નથી, ગિસ્કેટ પણ ધરનાં બનાવેલાં અને તાજાં જોઈએ.

બાળકને દાંત આવવા લાગે ત્યારે દાંતને મજબૂત કરે તેવા અને ચાવીને ખાવા જેવા પદાર્થો ખોરાકમાં ભળવા જોઈએ: બાળકને પોચું પોચું ખવરાવવાથી દાંતના પેદાં મજબૂત થતાં નથી. ખાવાના પદાર્થો એવા જોઈએ કે જે એમ ને એમ ગળે ઉતરી જાય જ નહિ. આ વખતે રોટલાના કટકા, ઢેબરાં, ખાખરા, એવી ચીજો આપી શકાય. તેની સાથે ગળપણુ ઝાઝું ન આપવું. ગળપણુ ઝાઝું આપવાથી ચાવીને લાળ ઉત્પન્ન કરવાપણું ન રહેવાથી રોટલી રોટલાના બટકાં ચવાયા વિના ગળા હેઠે ઉતરી જાય છે: તે નુકસાન કરે છે. આ વખતે બાળકને ચાવવાની ટેવ તરફ લઈ જવું. વારંવાર તે બતાવી આમ ચાવ્યું કહેવાય તે સમજાવવું. નરમ પદાર્થો ખાવામાં આવતા હોય તો તે કઠણ પદાર્થો સાથે નહિ પણ

આગળ પાછળ આપવા. શેકેલી અને કડકડ બોલાવીને ખવાય તેવી કળથી જેવી ચીજો સારી છે.

મીઠાઇ બાળકોને બાવે છે. તેમને સાકરના તત્વની વિશેષ જરૂર છે એમ મનાય છે. મીઠાઇથી બાળકો માંદાં પડે છે તેનું કારણ તો તેઓ વધારે પ્રમાણમાં ખાય છે તે છે. ટીકડી પિપરમેન્ટ ચોકલેટ એવા પ્રમાણમાં અપાય તો સાફ. મીઠાઇ વગેરે ગળ્યા પદાર્થો ખાધા પછી બાળકો પોતાનું મોઢું સાફ કરી જ નાખે તેવી ટેવ પાડવી જઃ મોઢું ગળ્યું રહેવાથી દાંત બગડે છે. મીઠાઇનું મોઢું નુકસાન તેમાં છે. કઇ મીઠાઇ આપવી ને કઇ ન આપવી તે બાબતમાં બાળકોની રૂચી અને ગમવા ઉપર છોડવું. બજારની મીઠાઇ કે જેના ઉપર માંખીએનો થર જામે છે તે સર્વથા ત્યાજ્ય જ છે.

ફળોનો ખોરાક સારો છે. તેમાં વિહટેમીનનાં તત્વો વધારે પ્રમાણમાં છે. ફળો ગળ્યાં હોવાથી બાળકોને બાવે પણુ છે. સૂકાં કરતાં લીલાં ફળો સારાં છે. ફળો તાજાં તો જોઇએ જ. કેરી વગેરે રસવાળાં અને ગરવાળાં ફળો વધારે સારાં. ઋતુ ઋતુનાં તાજાં ફળો ધરાય તેટલાં ખાવામાં હરકત નથી. માત્ર ખાનાર બાળક તાંદુરસ્ત અને તેની રૂચી અવિકૃત જોઇએ. ફળોમાં સંતરાં, નારંગી, દાડમ, અંજીર, દ્રાક્ષ લીલી, પોપૈયા, આલુ, અંજીર એ

ફળો ખાસ વાપરી શકાય. ઓછા પ્રમાણમાં બદામ પાણુ સારી.

અક્રોડ-અપ્રોટ, બોર સફરજન જેવાં ફળો સારાં નથી :

અન્નની બાબતમાં ઘઉં મુખ્ય ખોરાક છે. શરીર બંધારણમાં પ્રોટીનની જરૂર ઘઉંમાંથી સરસ રીતે પૂરી પડે છે. ફેતરાં કાઢી નાખેલા ઘઉંનો વપરાશ ઓછી શક્તિવાળો બને છે. ફેતરાં સુદ્ધાંત છોડાંની થૂંકી ઘણો પેષક ખોરાક છે. ઘઉંમાં વિટામીન-ટસ પણ પૂરતા પ્રમાણમાં છે : ઘઉં કરતાં બાતનો ખોરાક ઉતરતો ગણાય. ઘઉંની રોટલીનો લાડવો પૌષ્ટિક અને સ્વાદુ ખોરાક છે.

કઠોળમાં તુવેર, મગ, ચણા વટાણા સારાં કઠોળો છે. કઠોળનું વધારે પ્રમાણ બહુ સાફ નથી. જેને ખૂબ અંગ મહેનત કરવાની હોય તેવાંઓને કઠોળ વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં હરકત નથી. બાફેલા કઠોળ થોડા પ્રમાણમાં સારા. બાફેલા ટેકવા, પલાળેલા ધાન્યો, બાજરી, મગ વગેરે તેમજ, ઘઉં, ચણા જીવાર, મકાઈનો પોંક શીજતા પ્રમાણમાં સારા. એમાં ઋતુની વિવિધતા છે તેમજ ખોરાકની નવીનતા છે.

ધણાં બાળકોને શાક ભાવે છે. શાક બાજીમાં બ્લિટેમીન્સ ધણા મોટા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. તેના ઉપયોગથી સ્ફુર્તિ મળે છે. મળ સાફ સાફ આવે છે. છતાં ગુવાર જેવા તરણાંવાળાં શાકો આંતરડામાં ભરાઈ કબજિયાત કરે છે. શાકોનો રસો ખાસ કસદાર છે. રાધેલા શાકમાંથી રસો ખાવાનું બાળકોને ખતાવવું. શાકોને ઉકાળીને તેની પાતળભાજી અને સૂપ કરવાં એ સાફ છે. શાકના દ્વારે વગેરે તત્ત્વો એ રીતે વધારે ચોખ્ખા પ્રમાણમાં મળશે : શાકોમાં કેટલાંએક શાકો જેમકે મૂળા, મોઘરી, કુખી, શકરીયાં, ગાજર વગેરે કાચાં ને કાચાં ચાવીને ખવાય તો વળી વધારે સાફ. શાક મસાલદાર બનાવવાથી શાકનો મૂળ સ્વાદ ઘટે છે. બાળકો પોતાને જોઈતો મશાલો મીઠું વગેરે ઉપરથી લઇને ખાય તે માટે શાકો બાફેલાં રાખીને ખવરાવી જોવું જોઈએ. એકન્દરે મશાલા પ્રિય વૃત્તિ બાળકમાં પરાણે દાખલ ન કરવી. બાળકને તેની ટેવ પડાવવા આમ્રહ પણ ન રાખવો. બાળકની રૂચીનો અભ્યાસ કરી તેની જીભને ગમતું ને ભાવતું આપવું.

ઓસામણ—બાળકોને જૂદા જૂદા કઠોળોનું ઓસામણ કરી આપવું. તે રાચક અને બુખને તાજ કરનાર તથા પાચક નીવડશે.



વળી ખોરાકની બાબતમાં કેટલાએક વહેમો ચાલે છે. તે આવી જાતના છે. હવે આપણે આવા વહેમોને છોડીને આપણું આરોગ્યશાસ્ત્ર તથા સૂપશાસ્ત્રનું જ્ઞાન વધારીએ.

\*“ આપણે એમ માનીએ છીએ કે છોકરાંઓને ગળપણ ન આપવું જોઈએ. ગળપણથી પેટમાં જીવડાં પડે ને બાળકો માંદા પડે.

વાત એમ છે કે બાળકોને ગળપણની ખાસ જરૂર હોય છે. સાકર શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ છે. મોટાં માણસો ભાત બટેટાં વગેરે પદાર્થો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાય છે. આ પદાર્થોની પેટમાં સાકર થાય છે. બાળકોની હોજરી અને આંતરડા ભાત વગેરે થોડા પ્રમાણમાં પચાવી શકે છે. તેમને ખાંડ ગોળ વગેરે ખાવાની જરૂર છે.

ખાંડ ગોળથી બાળકો માંદા પડે છે એનું કારણ ગળપણ પોતે નહિ પણ ગળપણ ઉપર માખીઓ વધારે બેસે છે. ધૂળ વગેરે પણ ગોળ ઉપર ચોંટી જાય છે. માખીઓ અને રસ્તાની ધૂળ એટલે રોગ માત્રનું સંગ્રહસ્થાન. ખાંડ ગોળ ઘોષ શકાતાં નથી. માટે બાળકો માટે ખાંડ ગોળ કાચા ન વપરાયએ સાહે છે.

\* શિક્ષણ પત્રિકા અંક ૧૧ વર્ષ ૧ લે. તામ્રબેજ

આપણામાં એ પણ જોઈએ છે જ કે ‘કાચી ખાંડ કે ગોળ નુકસાન કરે.’ એનો અર્થ એ છે કે ખાંડ ગોળ ઉપરના રોગના જંતુઓનો નાશ કરીએ ત્યારે તે નુકસાન ન કરે. ખાંડ દૂધમાં ઉકાળી શકીએ. રોટલી સાથે ખાવા માટે ખાંડ કે ગોળની ચાસણી કરીને રાખી શકાય. ગોળ ને લી ગરમ કરીને રોટલી સાથે આપી શકાય.

ગળપણને મુખ્યતઃ માખીઓથી બહુ સાચવવું જોઈએ. માખીઓ ગંદકી ઉપરથી ઉઠીને ગળપણ ઉપર બેસે છે ને રોગો ફેલાવે છે.

‘બાળકને તીખું ખાંડ બધું ખાવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તીખું ખાંડ ખાવાથી તે વધારે તંદુરસ્ત બને છે.’ આ પણ એક જોઈએ છે.

બાળકને તીખાની રચી છે જ નહિ. તીખું તો જીભને બાળનારો પદાર્થ. તીખાથી રચી સ્વાભાવિક મટીને અસ્વાભાવિક થાય છે. તીખું ખાંડ એ ખાસ ટેવાયેલી રચી છે. તીખા ખારામાં ઉત્તેજકપણું હોવાથી અત્યંત વધારે ખવાય છે. પણ સ્વાભાવિક જીભ સમાવવા જેટલું જ અત્યંત શરીરને હિતકારક છે. બાળકની જીભ નાનપણથી મજાલાવાળાં કે તેલ મરચાં વાળા ખોરાકથી બગાડવી ન જોઈએ.

તેને તે પરાણે તો ન જ અપાય. બાળક પોતાની મેળે રૂચીથી શાક દાળ વગેરે ચાખવા માગતું હોય તો આપણે ખાઇએ તે પ્રકારના તો નહિ પણ કાંઈક મોળા પદાર્થો તેને અપાય.

‘છાશ કે દહીં ખાવાથી બાળકને ઉધરસ થાય ને તે માફ પડે.’ આ ત્રીજો બહેમ.

છાશ કે દહીં શરીરને બહુ જ ઉપકારક વસ્તુઓ છે છતાં કેવળ બહેમથી જ આપણે બાળકને તેનાથી વંચિત રાખીએ છીએ.

અતિશય ખાટી છાશ દહીં કે બગડેલા દૂધનું ગંધાતું દહીં તો જરૂર હાની કરે. તાજું ને જરા મોળા છાશ ને સરસ બમેલું દહીં બાળકને માગે તેટલું આપી શકાય.

‘કેળાં કે ખજૂર વગેરે ફળો બાળકને બહુ જ નુકસાન કરે છે’ એવો પણ બહેમ છે.

ખરી રીતે કેળાં ને ખજૂર બન્નેમાં સાકરનું પ્રમાણ પુષ્કળ છે. ફળો નરમ છે એટલે બાળકો સારી રીતે ચાવી શકે છે ને તેમાં ન પચવા જેવું કશું જ નથી.

બેશક ગંદા ખજૂરથી, અને સડી ગયેલા કે ઉતરી ગયેલા ફળોથી ચેતવાનું છે. તેમજ અતિશય વધારે પ્રમાણમાં તો કોઈ પણ સારી વસ્તુ નુકસાન કરે જ.

‘બાળકને સાવ નરમ બાત, કે દૂધમાં ગળી ગયેલી રાટલી વગેરે નરમ ખોરાક સારો એવું પણ માનવું છે.’ પણ બાળક ચાવીને મોઢાની લાળ અંદર મેળવીને ખાય એવા પદાર્થો તેને માટે સારા છે. બેશક ખાવાનું બાળકના દાંત ચાવી શકે એટલું જ કડક રાખવું. દાંત દુખવા આવે એટલું નહિ. તેમ ગળી જાય એવું પણ નહિ.”

આપણે હજી ખોરાકની બાબતમાં પ્રયોગો કરવાની જરૂર છેઃ ઘરોમાં તેમજ શાળાઓમાં આ પ્રયોગોને અવકાશ છે. એમાં દાકતરી દૃષ્ટિ અને સહાયની જરૂર છે. દાકતરો, માઆપો અને શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ આ બાબતમાં સાથે મળી પ્રયોગો કરે તેમાં વધારે સફળતા છે.

ખોરાક વિષે વિચારતાં ખવરાવનાર અને ખાનાર વિષે થોડું એક કહી શકાય.

ખાનાર રૂચી હોય ત્યારે જ ખાયઃ અમુક સમયે જ ખાવાના સખ્ત નિયમનથી રૂચી વિના ખાધેલું અન્ન રોગજનક થશેઃ વખત બે વખત ખાધા જ કરવું એ પણ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા ખાવાના સમયો અને બાળકોના સમયોમાં તેમજ તેની સંખ્યામાં ફેર હોવો જોઈએઃ બાળકોના સમયો જ્યાં જ્યાં આપણી સાથે ગોઠવાઈ શકે ત્યાં ત્યાં ગોઠવીને બાળકોના સમયો તેમને માટે ખુલ્લા રહેવા

જોઈએ.

બાળકોને પોતાના સમયો હોઈ શકે. તેઓ સમયના કોઈ પણ બંધન વિના ગમે ત્યારે આવે એમાં લાભ નથી લાગતો. પણ ભૂખ લાગે ત્યારે તો ખાવું જ જોઈએ. ખોરાકમાં બાળક પોતાનો ખોરાક પસંદગીથી જ ખાય. આપણે કદાચ એટલું જોવાની દરકાર રાખીએ કે તે પોતાનું પેટ ભરે છે.

ખીજું બાળકોને જમાડતી વખતે તેને કશું પરાણે ન ખવરાવવું જોઈએ. ફલાણું ખાવાથી લાભ થાય, ફલાણું ખાવાની ટેવ જોઈએ જ નહીતર જ્યાં ત્યાં જઈને ભૂખે મરીએ એમ કહી તેની મરજી વિરુદ્ધ ન ખવરાવવું.

પડયું ન રહે માટે તેને પરાણે ખવરાવવું એટો ગટ્ટરમાં નાખી દીધાથી પણ ખરાબ છે. ગટ્ટરમાં અન્ન નાખી દઈએ તો તે ત્યાં સડી જશે ને અન્નનું જ નુકસાન થશે પરન્તુ પરાણે પેટમાં નાખવાથી તો તે પેટમાં સડીને પેટને પણ સોડવશે.

પીરસવામાં જરા કાળજી રાખીએ, તો પડયું રહેવાનો માઠો સંભવ છે.

કોઈને ત્યાં જઈને પડયું ન મૂકાય પડયું મૂકીએ તો ખીજને ખોટું લાગે, અન્નનું અપમાન કર્યું કહેવાય, એવી શિષ્ટાચાર અને વહેમની વાતો

બાળકોને શીખવવા કરતાં કોઈ બંને વધારે પીરસી નાખે પણ આપણને બાવતું ન હોય તો એક કાળીઓ પણ વધારે ન આવે. એમ સમજાવવું એમાં એનું હિત છે.

વધારે, ઠાંસીઠાંસીને ખાવાથી મજબૂત થવાય છે, એકવારમાં બેવારનું ખાઈ લેવાય છે. નાતમાં લાડવા કે એવું તો જરા તણાઈને ખાવું જ જોઈએ એવા વિચારો આપણે બાળકોમાં રૂઢ કરી તેને ખાઈને બનાવીએ છીએ. નાનપણથી પડેલી ટેવ ઘડપણ સુધી જતી નથી. આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખીએ.

જમતી વખતે બાળકનું મન પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ. મા કે બીજું જે કોઈ પીરસનાર અને જમાડનાર હોય તે બાળકને જમતી વખતે ટોકે નહિ. તેની બેસવાની, કે ખાવામાં હાથ બગડ્યો, પગ બગડ્યો, પેરણ બગડ્યું ને પાટલો બગડ્યો એવી બૂલો કાઢવી નહિ, અથવા બચ્ચતાં નથી આવડતું, આવે છે ને આવી છે એમ કહી તેનું મન દુઃખાવવું નહિ. બાળકને ખોરાકનો ખરો લાભ થવા દેવો હોય તો રસોડું ખરેખરા આનંદનું સ્થાન બનાવવું જોઈએ. આ વાત સમજી શકાય છે. કલેસ્યુક્ત વાતાવરણમાં કે દુઃખપૂર્ણ માનસિક સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક અમૃત ન થતાં ઝહેર થાય છે. બધા અને ચિંતામાં ખાધેલું

જાય છે. કંટાળા ભરેલા કે અનુસાહક  
 .1 લીધેલા ખોરાકની અસર થાય જ  
 ડોકોની બાબતમાં આ વાત ધ્યાનમાં  
 જ લેઈએ. ઘણી મોટી સંખ્યામાં  
 . આ વાત તરફ લક્ષ ન આપતા પોતાના  
 કાઢવાનું, ગામેની લડતો લડવાનું, અને  
 કાને ધમકાવવાનું સ્થાન રસોડું બનાવે છે; તેથી  
 ડોકોને મીઠો એવો ખોરાક પણ પૂરો ફાયદો  
 આપતો નથી.

ટુંકમાં કિંમતી ખોરાકો કરતાં પ્રસન્ન ચિત્તે  
 લીધેલો ખોરાક વધારે પોષક નીવડે છે.

ખીજી બાળકો ચાવીચાવીને પહેલેથી ખતાં શીખે  
 તે તરફ આપણે તેમનું ધ્યાન ખેંચીએ. આ બાબતમાં  
 વિસ્તાર કરવાનું આ સ્થાન નથી.

છેવટમાં બાળકના શરીરના બધારણનો મુખ્ય  
 આધાર ખોરાક છે. માટે આપણે તે બાબતમાં  
 નેટલી કાળજી લઈએ તેટલી ઓછી છે.

